

健康栄養学科推薦図書リスト

健康栄養学科の教員が皆さんに人字前に読んでおいてほしい本を一覧にしています。全てを読む必要はありませんが、興味のある本をぜひ読んでみてください。
また、この一覧に載っていない本でも、機会がありましたら、どんどん読書してください。

| | 書名 | 著者名 | 出版社 本の値段 |
|----|--|---------------------|-------------------|
| | 内容紹介 | | |
| 1 | 新課程 チャート式シリーズ 新生物 生物基礎・生物 | 鈴木孝仁・本川達雄・ 鷲谷いづみ | 数研出版 2,499円 |
| | 視覚的な理解を重視し、独創的な図版と実物写真を多数掲載。「チャート」や「重要」によって、理解すべきポイントをしっかりと身につけることができる。 | | |
| 2 | 七帝柔道記 | 増田俊也 | 角川書店 1,980円 |
| | 大学は、勉強や運動など1つのことに一生懸命取り組むヒトのために、最大限の時間と場所が許されている人生でもまれなひとときである。その「1つのこと」に、地位も名誉も無論、金銭の利益も求めず、ただひたすら、自分の身体はどのくらい強いのか？鍛えようとどれくらい伸びるのだろうか？と、その挑戦に大学生生活の全てを費やしている人たちがいる。ほめられたことかと言われると決してそうではない。しかし、死に物狂いで自分と向き合う大学生生活を送ったヒトには、そのヒトにしか得られない「手応え」が待っている。どういう大学生生活を送ろうか、悩んでいる君には一読の書である。 | | |
| 3 | 空白の五マイル チベットの 世界最大のツアンポー峡谷に挑む | 角幡唯介 | 集英社 630円 |
| | 本書は、1人の若者が世界地図の空白部分（誰も行ったことのない）5マイル（約8km）を自分の足で歩くために、金を貯め、仕事を辞め、何ヶ月もかかって踏破した記録である。高校から大学入学までの期間は、じっくり書物に向きあうことができる時間である。これまで長編を読んだことのない君は、ぜひ一度長い作品に挑戦してほしい。 | | |
| 4 | 世界一やさしい問題解決の授業 | 渡邊健介 | ダイヤモンド社 1,200円 |
| | 学校では教えてくれない考える力のトレーニング本。問題解決能力は、主体的に生きるために欠かせないものです。・多面的に物事を見極める力・本質を見極める力・打ち手を具体的な行動に落とし込む力を鍛えることができます。大きな問題も難しい問題も、小さく分けると、とっかかりが見えてくる…。 | | |
| 5 | トリセツ・カラダ カラダ地図を描こう | 海堂尊 | 宝島社 952円 |
| | 自分のカラダの構造を教えてくれる本。ユニークなイラストとわかりやすい解説で、この本を読み終わった後は何も見らずに自分の臓器の位置を描ける力がつく。臓器のほか、神経、筋肉についても学べる基礎知識が身に付く。 | | |
| 6 | 高校で教わりなかった化学 | 渡辺正・ 北篠博彦 | 日本評論社 1,900円 |
| | 大人のための科学のシリーズで、高校で学びたい科学の内容を独特の視点で選び、やさしく解説されている。特に、その分野が日常生活にどう役立っているか、身近なものとどう関わりがあるか、という点に触れつつ、科学の興味を育む本。 | | |
| 7 | 細胞膜のしくみ―構造と機能― | 八幡義人 | 裳華房 1,600円 |
| | 細胞の生い立ちと、細胞の仕組み、植物細胞と動物細胞との違い、下等生物の細胞膜から高等生物への進化、そして細胞膜構造モデルに関する研究の変遷など細胞膜について詳しく知れる本。基礎知識から専門知識まで知れる幅広い情報が書かれた本。 | | |
| 8 | 世界がもし100人の村だったら③食べもの編 | 池田香代子＋ マガジンハウス | マガジンハウス 952円 |
| | これから4年間、皆さんは「たべもの」についてマクロの目とミクロの目の両方から多角的に学ぶことになる。その前に、食べものと世界の関係についてしばし考えてみよう。先進国の飽食、途上国の人々の飢餓が同じ地球上で同じ時間軸の上で発生しているという現実を考えるきっかけの1冊である。 | | |
| 9 | そしてエイズは蔓延した(上)(下) | ランディ・シルツ | 草思社 各2,500円 |
| | HIV/AIDSが米国で猛威をふるい始める前夜、ごく少数の患者が差別や偏見の中で「不思議な病」と孤独に戦っていた。人々の健康を守る立場の米国職員はいかにしてその発生源を突き止め、感染経路を特定し、不特定多数の人々に警鐘を鳴らしていったのか。集団の健康を守ることの大切さと難しさについて、ひとりの新聞記者(後に彼もAIDSで死亡)が当時の関係者を取材して書いたドキュメンタリーである。 | | |
| 10 | 「不都合な真実」、「キングコーン」、「フード・インク」 | | |
| | 推薦図書ではなく推薦DVDになりますが、上記の作品は、内容はもちろん、プレゼンテーションとしても大変参考になりますので、レンタル店などで見かけたら、一度観ておくことをお勧めします。 | | |